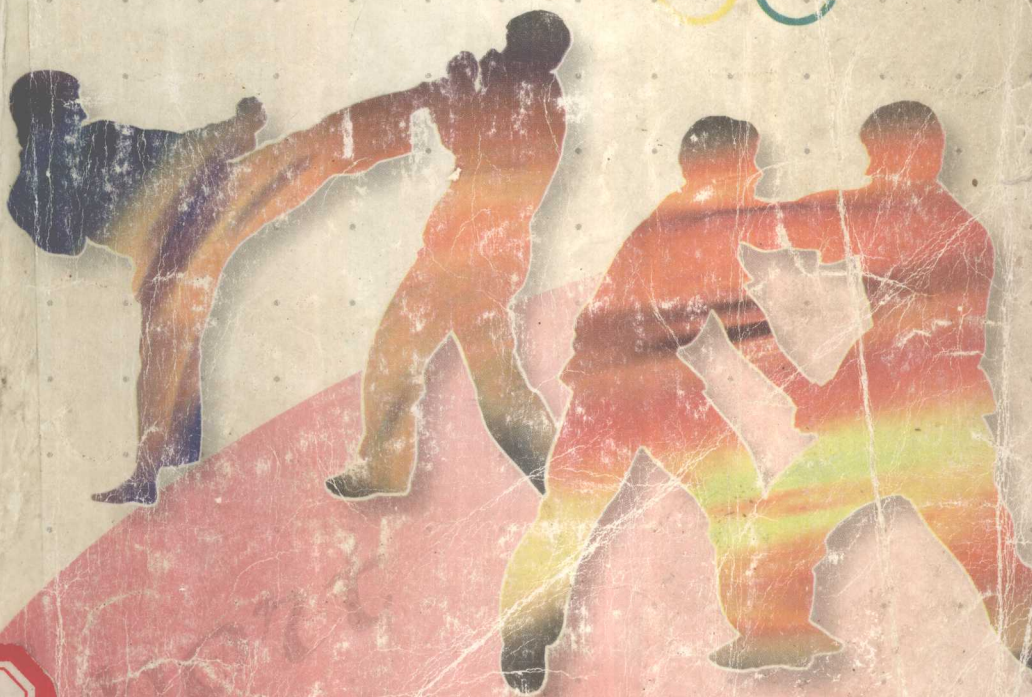




经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育教育专业选修课教材

散打 摔跤

主编 袁镇澜



广西师范大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育教育专业选修课教材

SANDA SHUAIJIAO

散打 摔跤

◇ 主编 袁镇澜 (浙江温州师范学院)

G852.4 : G886.2

1994



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

散打 摔跤 / 袁镇澜主编. — 桂林: 广西师范大学出版社, 2000. 12

全国普通高等学校体育教育专业教材

ISBN 7-5633-2988-9

I. 散… II. 袁… III. ①散打 (武术) - 高等学校 - 教材 ②摔跤 - 高等学校 - 教材

IV. ①G852.4 ②G886.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 83189 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 36 号 邮政编码: 541001)
电子信箱: pressz@public.gdptt.gx.cn

出版人: 萧启明

全国新华书店经销

桂林中核印刷厂印刷

(广西桂林市八里街 310 小区 邮政编码: 541213)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 8.5 字数: 237 千字

2000 年 12 月第 1 版 2000 年 12 月第 1 次印刷

印数: 0 001 ~ 5 000 定价: 9.60 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

编写说明

为了全面落实国家教育部新颁发的全国普通高等学校体育教育专业(本、专科)学科课程方案(以下简称“课程方案”),促进我国体育教育专业教材建设,培养口径宽、素质高、能力强、适应广的新世纪中、小学体育教育师资,受国家教育部体育卫生与艺术教育司的委托,广西师范大学出版社组织全国体育教育界的专家、学者,按“课程方案”的主要内容和基本要求,修订或新编了这套全国普通高等学校体育教育专业教材。

这套教材共34种,分两批出版。2000年7月出版的第一批教材有《篮球》、《排球》、《足球》、《体操》、《田径》、《人体解剖学》、《体育保健学》、《武术》、《人体生理学》、《体育心理学》、《体育统计学 体育测量学》、《舞蹈 体育舞蹈 艺术体操》、《学校体育学》、《健康教育学》,共14种,主要为二、三年制体育教育专业必修课教材。这批教材除《健康教育学》是按“课程方案”新编的教材外,其余13种均是在经教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定并已经出版的上套全国体育教育专业教材的基础上,按“课程方案”的要求并根据现代体育教育学科发展的特点全面修订改编而成。第二批出版的教材有《体育概论 体育史 奥林匹克运动 体育法规》、《体育教学论 体育方法学 中学体育教材教法》、《体育绘图 体育场地与设施》、《运动生物化学 运动生物力学》、《基础医学概论 预防医学概论 人类遗传学基础》、《运动创伤学 推拿与按摩》、《体育康复 运动处方 医务监督》、《学校卫生学 营养学》、《体育美学 体育摄影》、《体育管理学 体育经济学》、《体

育社会学 群众体育学》、《游泳 体育游戏 举重 健美运动》、《乒乓球 羽毛球 网球》、《健美操 团体操》、《手球 棒垒球 沙滩排球》、《散打 摔跤》、《滑冰 轮滑》、《运动选材 运动训练学 运动竞赛学》、《民族体育》、《休闲体育》，共 20 种。第二批出版的教材绝大多数为“课程方案”规定的选修课教材，这批教材从启动到出版，历时 18 个月，并已通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。因本、专科选修课课程、学时的要求基本相同，故第二批教材同时适用于本、专科教学，也适用于教育学院和初等教育学院、电大普通师范体育专业教学，还可作为体育技术学院、体育运动学校以及在职体育教师培训用书。此外，这批教材也是在职体育教师很好的教学参考书。

全套教材的修订、编写工作，是在国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会直接领导下进行的，并得到了全国高等教育学会师专体育分会的悉心指导。我们在修订、编写工作中严格执行编、审分离的原则，在全国范围内组织作者，选聘教材审定专家。作者队伍具有覆盖面广、学历高、职称高、年富力强等特点。200 多位作者来自全国除港、澳、台以外的所有省市，他们中多为 40 岁左右的中青年骨干教师，大多具有副教授以上职称，其中具有博士学位的有 21 人，硕士学位的有 35 人，有 15 人是教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员；教材的审稿人员都是来自全国各著名院校的专家。强大的编、审阵容保证了本套教材编审规范、有序、优质、高效的进行。

我们在教材修订、编写中充分注意到以“课程方案”规定课程的主要内容及基本要求为依据，把握体育教育发展中课程增多、学时减少的特点，严格控制教材篇幅，使确定的 32 种教材涵盖了“课程方案”规定的 60 多门课程。这些教材中，《民族体育》和《休闲体育》，主要是为了配合开展全民健身运动而组织编写的，是校内外都迫切需要的全民健

身指导书。在这些教材中,除主干课教材保持一科一种外,其他篇幅较小的教材,均采用相近学科分编后合册的方法成册。在修订、编写过程中,尽可能借鉴同类教材和1995年出版的体育专科教材的编写优点,遵循体育教育发展的规律,构建体现素质教育观念的新世纪专科体育教材体系,努力编写成一套门类齐全,既反映当前体育课程改革的发展概况,又突出教材思想性、科学性、师范性、实用性等特点的体育教育专业教材。

《散打 摔跤》教材是本套教材中的选修课教材,由袁镇澜主编,第一篇中第一章的第一节~第四节、第三章由谭英杰执笔,第二篇中第二章由乔凤杰执笔,其余部分均由袁镇澜执笔,全书由袁镇澜统稿。

整套教材的修订、编写及出版工作,得到国家教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学校体育教学指导委员会、全国高等教育学会体育分会和有关省、自治区、直辖市教育厅体育卫生与艺术教育处,以及参编院校的领导和老师,特别是广西师范大学领导、广西师范大学体育系的大力支持。在此,我们特向所有参与、支持和帮助过本套教材编写出版的单位、领导与教师表示深深的谢意。

面对种类繁多的课程以及体育教育专业改革的迅速发展的形势,我们在借鉴、继承、探索中出版了这套教材,不妥之处在所难免,恳请读者批评指正。

全国普通高等学校体育教育专业教材
编写委员会

2000年6月

全国普通高等学校体育教育专业教材 编写委员会

主任委员:

邓树勋(教授,全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长)

季克异(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长)

孙民治(教授,全国高等学校体育教学指导委员会副主任)

常务副主任委员:

李英贤(教授,广西师范大学出版社特聘编辑)

副主任委员:

黄汉升(教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长)

常生(教授,全国师专学会体育分会秘书长)

汤志林(副编审,广西师范大学出版社副总编辑)

黄小鹏(副研究员,广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长)

陈仲芳(副编审,广西师范大学出版社理科编辑室主任)

黄荣(教授,全国高等学校体育教学指导委员会委员)

王传三(副教授,广西柳州师专校长)

姚辉洲(教授,广西体育高等专科学校校长)

顾问:

宋尽贤(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司前司长)

王步标(教授,前全国高校体育专科教材编委会主任)

委员(以姓氏笔画为序):

于明涛、于振峰、万昌智、马彦君、王文生、王传三、王健、王蒲、
王立国、王步标、王金城、王钦若、王家宏、王超英、王鸿翔、韦内灵、
方协邦、仇建生、邓树勋、卢义锦、卢昌亚、白士高、甘式光、甘建辉、
左铁儿、孙民治、孙绪生、刘小可、刘晶、刘志民、刘举科、刘靖南、
曲天敏、许庆发、纪仲秋、李进、李永生、李祥、李金龙、李建军、
李薇、李永智、李宗浩、李英贤、吴义、吴纪饶、吴环成、吴鉴鑫、
余万予、肖洁、岑汉康、宋尽贤、汤志林、陈上越、陈仲芳、陈文卿、
陈松娥、陈国耀、陈照斌、张玉生、张强、张建军、张继红、张路萍、
汪保和、苏肖晴、郑旗、杨霞、杨雪芹、季克异、金建秋、邵纪森、
周兵、周亚琴、周建社、赵全、赵斌、荣湘江、胡小明、胡英清、
胡振铎、姜桂萍、郭李亮、姚辉洲、夏云建、殷玲玲、徐晓阳、袁镇澜、
高健、常生、黄荣、黄小鹏、黄元汛、黄汉升、黄宽柔、梁柱平、
梁慈民、谢清、谢翔、谭平平、谭兆凤、蔡仲林、熊焰、薛龙、
颜天民



目 录

第一篇 散 打

绪论	3
第一节 现代散打的发展过程.....	3
第二节 散打的特点和作用.....	4
第一章 散打技术	7
第一节 基本架势.....	7
第二节 步法	10
第三节 手法	14
第四节 腿法	22
第五节 摔法	33
第六节 组合进攻	43
第七节 防守	50
第八节 防守反攻	59
第二章 散打战术	72
第一节 战术的特点和类型	72
第二节 战术意识培养	74
第三章 教学与训练	76
第一节 技术教学	76
第二节 技术训练	79
第三节 创伤的预防	97
第四章 散打竞赛	103



第一节	如何组织基层散打竞赛	103
第二节	散打竞赛规则介绍	103

第二篇 摔 跤

绪论	113
第一节 摔跤概述	113
第二节 中国式摔跤的历史	116
第一章 中国式摔跤技术	121
第一节 中国式摔跤的基本功	121
第二节 中国式摔跤基本技术	149
第三节 中国式摔跤实战技术	159
第二章 摔跤的训练和战术	244
第一节 摔跤的训练	244
第二节 摔跤的战术	250
第三章 摔跤竞赛	255
第一节 摔跤竞赛的组织	255
第二节 摔跤竞赛规则介绍	257
参考文献	263

第一篇



散 打

主编 袁镇澜 参编 谭英杰

内容提要： 本篇主要论述了散打的基本技术，攻、防的基本技术和战术的教学与训练方法，基层散打竞赛的组织以及规则，裁判法的介绍，等等。





绪 论

【内容提要】 介绍了现代散打的发展过程及散打的特点和作用。

第一节 现代散打的发展过程

中国武术有着悠久的历史,武术是格斗的艺术。人们学习武术,是希望通过武术训练,在身体健康的基础上得到一些自卫防身的能力。而我国由于历史上的种种原因,近代的武术运动以套路形式作为主要的发展方向,失去了战斗的功能。直到1979年,中国武术界才开始进行散打试验。

1979年,当时中国国家体委决定,由浙江省体委、武汉体院、北京体院三个单位进行武术对抗项目的试点。1979年5月在广西南宁举行的全国武术观摩交流大会上,请上述三个单位出场,进行对抗项目的表演。1982年7月国家体委抽调河北、浙江、广东、武汉、北京等有关单位的专业人员在北京首都体育馆进行散打规则的制订工作。同年底在北京工人体育馆举办了第一次全国武术对抗项目的表演赛。当时的散打比赛分成两种形式,一种是戴头盔,允许击头的形式;另一种是不戴头盔,不允许击头的形式。此后每年举办一次对抗项目的比赛。1985年开始,散打比赛以戴头盔的形式确定了下来。1987年开始,散打比赛采用了擂台形式。1989年,经国家体委批准,散打成为国家正式比赛项目。1991年《武术散手竞赛规则》经国家体委审定出版。1993年第七届全运会列散打为竞赛项目,设1块金牌。1997年第八届全运会上增加到3块金牌。目前全国已有近30个省、市、行业单位建立了散打专业运动队。



散打在国际上也得到了快速发展。1998年10月在深圳举行首次国际武术散打擂台邀请赛,有15个国家和地区的50多名运动员参加了比赛。1990年在北京举办“迅华杯”国际武术散打邀请赛。1991年开始,经国际武术联合会批准,散打列为世界武术锦标赛的正式项目,同年在北京举行了第一届世界锦标赛。此后每两年举行一次世界武术锦标赛散打比赛。1998年在泰国举行的第13届亚运会上,散打被列为正式竞赛项目,设5块金牌。目前世界上已经有70个国家和地区开展了散打运动。

散打在全国的师范学校的体育系、体育学院也多有开展,像武汉体院、成都体院等把散打列为重点项目。全国各地的民间武术馆校则把散打作为主要的教学内容。部队、警察系统更是将散打作为训练战士、公安人员技能的必修科目。

第二节 散打的特点和作用

一、散打的特点

(一) 对抗性

徒手对抗格斗是散打运动的基本特征。比赛双方没有固定的动作顺序,而是互相以对方为攻防目标进行较量。散打又是以自己的身体作为“战斗工具”进行格斗的。“打击对方,保护自己”是散打运动的主要目的。

(二) 体育性

散打能在现代社会中普及,它又必须是“体育性”的,即把人体安全作为自身生存和发展的前提。自古以来,凡是战斗总是你死我活的。散打本身是一种残酷的技能,散打技术总是在不断地追求最大的攻击威力中发展,但在现代社会,出现对人体健康有伤害的运动是绝对不可能生存的。散打要生存、要发展,就必须把防守技术走在进攻技术的前面,只有把人体安全工作做好了,散打才能够得到普及和发展。因此,散打必须依照国家体育管理部门审定的竞赛规则进行比试。20年散



打比赛的实践证明,散打对人体的健康不仅没有伤害,而且散打训练能够增强人的体质。

(三) 民族性

散打是中国传统武术的内容之一,具有浓厚的民族性。如在 $8\text{ m} \times 8\text{ m}$ 的擂台上进行比赛,就是沿袭了中国古代“打擂台武”的遗风。又如散打技术是拳击、脚踢、摔跤等技术的并用,也是中国武术的历史传统。这样做虽然增加了竞赛的复杂性,但反映了中国武术文化的包容性。

二、散打的作用

(一) 培养竞争力

散打是比较激烈的搏击运动,是直面拳脚的攻击。一旦进行比试,参赛双方就进入了敌对状态。这时一方的失败就是另一方的胜利,一方受到打击就是另一方的成功。痛苦和高兴,失落和得意,两者必居其一。可以说散打最能培养人的竞争精神,青少年经过一段时间散打的练习,成人以后,进入社会的竞争行列,将是一个朝气蓬勃而又充满竞争活力的现代人。

(二) 健体防身

散打运动是“斗勇斗智,较技较力”的运动。通过散打练习,能掌握自卫防身的技能,同时能够提高人的速度、力量、耐力、灵巧等身体素质,提高人体内脏器官的功能,尤其是对提高人的神经系统的灵活性有很好的作用。

(三) 锻炼意志

散打运动对意志品质的锻炼是多方面的。首先,在功力训练上是十分单调的,训练过程中要克服全身肌肉的疼痛,从不适应到适应,是一个艰难的过程;其次,两人交手比试时,要克服心理上的胆怯,逐步增强敢拼的意识。比试中如果遇到强手,可能要挨打,此时的皮肉之痛,使意志薄弱者望而却步,而意志坚强者则会咬紧牙关,在艰难中拼搏,直到最后胜利。通过多年的散打训练,能培养出顽强敢拼的意志。



(四) 培养智力

散打绝不是凭蛮力来拼命的,而要讲究方法技巧,要灵活机动地运用战略战术,是一项以巧取胜的格斗技术。中国传统武术中的“以小胜大”、“四两拨千斤”等法则,始终是散打技术的追求目标。因此通过散打练习,能有效地提高人的随机应变能力,尤其是培养人在危难之际,保持一种冷静而又从容的心理智能。

复习思考题

1. 散打的特点有哪些?
2. 练习散打有什么意义?



第一章

散打技术

【内容提要】 本章根据青少年身心特点,从简单、实用、易学、易练的角度选择介绍了散打的基本技术。主要包括基本架势、步法、手法、腿法、摔法、组合进攻、防守以及防守反攻等内容。

第一节 基本架势

基本架势是散打实战中进攻与防守的最佳准备姿势。它具有身体暴露面积小、自身防护能力强、全身放松、机动灵活等特点。基本架势使身体始终处于强有力的待发状态,无论发起进攻、防御或进行反击,都不需要再做任何调整动作,可在瞬间快速作出反应。基本架势分为实战架势和自然架势。

一、实战架势

要领: 两脚前后开立,左脚在前(以左势为例,下同),比肩稍宽,两膝微屈,重心落在两腿之间,左脚尖稍内扣,并以全脚掌着地,右脚尖稍外展,并以前脚掌着地;两手握空拳,拳眼朝上,前后拉开,同时双肘自然下垂,左肘关节夹角略大于 90° ,拳与鼻同高;右肘关节夹角略小于 90° ,大小臂靠近右侧肋部,拳与下颌同高;面部与左肩、左拳正对前方。(图 I-1-1 ~ 图 I-1-2)

要点: 下颌微收,两肩松沉,胸、背保持自然,目视对方面部和两肩部位,用眼的余光环视对手全身。



易犯错误与纠正方法:两膝挺直,耸肩,左肘关节夹角过小,周身肌肉紧张。(图 I-1-3)纠正时,可对照镜子练习,强调动作要领。



图 I-1-1

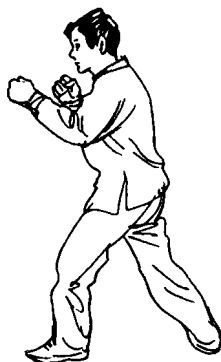


图 I-1-2(反面)



图 I-1-3

说明:根据重心的高低,实战架势又分为高、中、低三种。高架势进身快,便于主动进攻,前手、前腿便于出击攻打对方;低架势重心较低,且略偏重于后腿,前手略低,便于防守,特别是防御善于出长腿进攻的对手;中架势则攻守兼备,便于防守反攻。

二、自然架势

要领:身体侧对前方,两脚前后自然开立,膝部自然微屈,重心落在两腿之间,左脚(前脚)稍内扣,右脚稍外展,双脚以全脚掌着地;双手半握拳自然下垂,目视前方。

要点:身体自然放松。自然架势一般在初学者很少用,技术水平悬殊时,强者一方多采用自然架势。

易犯错误与纠正方法:同实战架势。

说明:自然架势可减轻肌肉与神经的过度紧张,减少不必要的能量消耗。实战中,一般远离对手时可采用此势;在接近对手时采用自然架势还可起到麻痹对手的作用,为突袭对方创造机会。初学者不宜使用。